



FICHA DE APRENDIZAJE: HUELLAS EN MI NUTRICIÓN



¡Aprendemos a alimentarnos bien para crecer sanos y fuertes!



Estudiante: _____



Fecha: ____ / ____ / ____



Grado y Sección: _____



Profesor(a): _____

SECCIÓN 1: CONOCEMOS LOS GRUPOS DE ALIMENTOS

Instrucción: Observa los tipos de alimentos, escribe qué beneficios aportan a tu cuerpo y menciona 3 ejemplos de cada grupo.

Grupo de Alimento	¿Para qué le sirve a mi cuerpo?	Escribe 3 ejemplos de alimentos
 FRUTAS Y VERDURAS (Vitaminas y Minerales)	Nos dan defensas para no enfermarnos y cuidan nuestra piel.	1. _____ 2. _____ 3. _____
 CEREALES Y TUBÉRCULOS (Carbohidratos Saludables)	Nos dan energía para jugar, estudiar y correr todo el día.	1. _____ 2. _____ 3. _____
 LÁCTEOS Y HUEVOS (Proteínas y Calcio)	Fortalecen nuestros huesos, dientes y músculos.	1. _____ 2. _____ 3. _____
 CARNES Y LEGUMBRES (Proteínas Constructoras)	Ayudan a nuestro cuerpo a crecer y reparar los tejidos.	1. _____ 2. _____ 3. _____

SECCIÓN 2: MI DIBUJO NUTRICIONAL Y HÁBITOS

Instrucción: Dibuja dentro de los cuadros según lo indicado y completa las preguntas.



DIBUJA TU PLATO SALUDABLE FAVORITO
(Incluye verduras, proteína y carbohidrato)



MI REGISTRO DE HÁBITOS DIARIOS
(Marca con un ☒ tus metas cumplidas)

- ☐ Tomo entre 4 y 6 vasos de agua pura al día.
- ☐ Como al menos 2 frutas durante el día.
- ☐ Incluyo verduras frescas en mi almuerzo.
- ☐ Realizo 30 minutos de ejercicio o juego activo.
- ☐ Duermo entre 8 y 10 horas para reponer energía.

Nombre de tu plato: _____

SECCIÓN 3: LA BALANZA DE LA SALUD Y EVALUACIÓN

Instrucción: Completa el cuadro comparativo escribiendo qué ocurre en tu cuerpo según tus elecciones de comida.

 SI ELIJO ALIMENTOS SALUDABLES	 SI ABUSO DE COMIDA CHATARRA
¿Cómo se siente mi cuerpo y mi mente? 1. _____ 2. _____ 3. _____	¿Qué consecuencias o malestares puedo sentir? 1. _____ 2. _____ 3. _____
 MI COMPROMISO DE SALUD DE ESTA SEMANA: Yo, _____, me comprometo a comer más _____ y tomar _____ vasos de agua cada día.	

Firma del Estudiante

Firma / V°B° del Tutor / Docente